# 12月給食献立表

ちどり保育所
令和5年11月30日発行

## 冬至

冬至とは、1年で最も昼間が短くなる日で、二十四節気の1つでもあります。この日はカボチャを食べたりゆず湯に入ったりするというご家庭も多いのではないでしょうか。
今年は12月22日が冬至にあたります。

**カボチャを食べる意味**

古来、黄色は魔除けの色とされていました。そこで栄養価も高く、黄色いカボチャを1年の区切りである冬至の日に食べる事で、無病息災を祈ったのです。
また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるから、という説もあります。

**ゆず湯に入る意味**

こちらも黄色い柚子を入れたお風呂に入る事で、邪気を祓う意味が込められています。
また、柚子には血行促進や鎮痛成分も含まれており、更に風邪予防も期待出来るというのも理由になっています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1日<br>食パン<br>ポークチャップ<br>菜果サラダ<br>キャベツのスープ<br>果物<br>〇たくあんと青菜のおにぎり | 2日<br> |
| 4日<br>納豆ごはん<br>おでん風煮込み<br>◇切干大根サラダ<br>じゃが芋の味噌汁<br>〇カルピス蒸しパン<br>牛乳 | 5日　ふじ組クッキング<br>手作りうどん<br>山芋の酢の物<br>果物<br>〇梅おかかおにぎり | 6日<br>豚丼<br>白菜とちくわのお浸し<br>なめこの味噌汁<br>果物<br>〇焼き芋<br>牛乳 | 7日<br>麦ごはん<br>魚のおろし煮<br>ブロッコリーの酢味噌和え<br>はんぺんのすまし汁<br>果物<br>〇もちもちチーズパン<br>牛乳 | 8日<br>ごはん<br>炒り豆腐<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>くず汁<br>果物<br>菓子・牛乳<br>いりこ（3.4.5歳児） | 9日<br>チャーハン<br>わかめスープ<br> <br>菓子<br>牛乳 |
| 11日<br>焼きそば<br>ヤーコンとツナのサラダ<br>チンゲン菜スープ<br>果物<br>〇じゃこねぎおにぎり | 12日<br>ごはん<br>◇筑前煮<br>大根サラダ<br>しめじの味噌汁<br>果物<br>ヨーグルト<br>とろべー（3.4.5歳児） | 13日<br>マーボー丼<br>華風スープ<br>小松菜のナムル<br>果物<br>〇キャロットマフィン<br>牛乳 | 14日　誕生会<br>赤飯<br>魚のフライ<br>春雨サラダ<br>コロコロスープ<br>果物<br>〇クレープ<br>牛乳 | 15日<br>麦ごはん<br>つくね焼き<br>五目豆<br>大根の味噌汁<br>〇お麩ラスク<br>牛乳 | 16日<br>そぼろ丼<br>豆腐の味噌汁<br> <br>菓子<br>牛乳 |
| 18日<br>コーンバターラーメン<br>ひじきの華風和え<br>◇ごぼうのごまよごし<br>果物<br>〇ツナ昆布おにぎり | 19日<br>ごはん<br>揚げ出し豆腐<br>◇さきいかのかみかみ和え<br>かぼちゃの味噌汁<br>〇マカロニ安倍川<br>牛乳 | 20日<br>麦ごはん<br>魚の梅煮<br>かぶのサラダ<br>えのきのすまし汁<br>果物<br>〇ピザまん風蒸しパン<br>牛乳 | 21日<br>弁当日<br> <br>〇大学芋<br>牛乳 | 22日　お楽しみ会<br>ロールパン<br>クリスマスチキン<br>かぼちゃのサラダ<br>クリームシチュー<br>フルーツポンチ<br>菓子<br>牛乳 | 23日<br>ドライカレー<br>コーンサラダ<br> <br>菓子<br>牛乳 |
| 25日　ふじ組クッキング<br>ミートスパゲティ<br>キャベツのツナサラダ<br>ポトフ<br>〇クリスマスケーキ<br>牛乳 | 26日<br>麦ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>◇蓮根の梅マヨ和え<br>麩のすまし汁<br>果物<br>菓子・牛乳<br>野菜スティック | 27日<br>ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜のピーナッツ和え<br>豆乳スープ<br>果物<br>〇オートミールクッキー<br>牛乳 | 28日<br>ごはん<br>ぶり大根<br>和風ポテトサラダ<br>白菜の味噌汁<br>果物<br>〇お好み焼き風厚揚げ<br>牛乳 | 29日<br>年越しうどん<br>いんげんのごま和え<br>果物<br>〇ゆかりおにぎり | 30日<br>希望保育<br> <br>菓子 |

未満児は午前中のおやつ（牛乳）があります。
〇手作りおやつ　　◇かみかみメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。